**Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья обучающихся. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к районным соревнованиям,  формирование здорового образа жизни, физического  совершенствования, а также  на отказ от негативных проявлений,  в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств обучающихся, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:**физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в юношеском возрасте.

**Цели и задачи**

 Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

        Основными **задачами**программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие обучающимся организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Возраст обучающихся:**16-20 лет.

**Сроки реализации:**программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят шесть раз в неделю по 1,5 ч. Численный состав группы 15 человек.

**Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

 Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

 Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающих конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

   Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

   Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

   Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

    Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы,  участие в соревнованиях.

**Учебный  план *(240часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 16 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 110 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 110 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий:*Теория (16 часов***).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка***(110 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте  после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(110 часов)

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением  до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования**(4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними колледжами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

  Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения  в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.*Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.*Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение:**Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;

2. Волейбольная сетка;

3. Методические материалы, рекомендации;

4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);

5. Волейбольные мячи;

6. Набивные мячи;

7. Скакалки;

8. Компрессор для накачивания мячей;

9. Стойки, разметочные фишки и конусы;

10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

**Список  литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9  классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Календарно - тематическое планирование 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** |
| **Сентябрь** | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). | 2 |
| 2 | История волейбола. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. | 1 |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Правила игры | 2 |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок. ОРУ в парах. Действие без мяча: имитация нападающего удара. Игра | 1 |
| 5 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Правила игры | 2 |
| 6 | Двойной шаг вперед, назад, скачок. ОРУ в парах. Действие без мяча: имитация нападающего удара. Игра | 1 |
| 7 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). ОРУ в парах. Учебная игра | 2 |
| 8 | Прыжки (особенно в нападении, защите). Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 1 |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча из зоны в зону. Учебная игра. | 2 |
| 10 | Передача мяча сверху двумя руками  вверх - вперед. | 1 |
| 11 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. | 2 |
| 12 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 1 |
|  | **Итог** | **18 ч** |
| **Октябрь** | | |
| 13 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 2 |
| 14 | Приём мяча сверху двумя руками. Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
| 16 | Сочетание способов перемещений. Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра | 1 |
| 17 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. | 2 |
| 18 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. | 1 |
| 19 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 1 |
| 20 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 2 |
| 21 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. | 1 |
| 22 | Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 |
|  | **Итого** | **15 ч** |
| **Ноябрь** | | |
| 23 | Нижняя прямая подача. Передача мяча: стоя спиной в направлении после передачи. Игра | 2 |
| 24 | Выбор места для выполнения подачи. Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. | 1 |
| 25 | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. | 2 |
| 26 | Нижняя прямая подача. Передача мяча: стоя спиной в направлении после передачи. Игра | 1 |
| 27 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 |
| 28 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 1 |
| 29 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 |
| 30 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 1 |
| 31 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |
| 32 | Выбор места для выполнения подачи. Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. | 1 |
|  | **Итого** | **15 ч** |
| **Декабрь** | | |
| 33 | Выбор места при приёме нижней прямой подачи | 2 |
| 34 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра | 1 |
| 35 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра | 2 |
| 36 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 1 |
| 37 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | 2 |
| 38 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | 1 |
| 39 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 |
| 40 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 1 |
|  | **Итого** | **12 ч** |
| **Январь** | | |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. | 2 |
| 42 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 1 |
| 43 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | 2 |
| 44 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | 1 |
| 45 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 |
| 46 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. | 1 |
|  | **Итого** | **9 ч** |
| **Февраль** | | |
| 47 | Падения и перекаты после падения. | 2 |
| 48 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. | 1 |
| 49 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. | 2 |
| 50 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. | 1 |
| 51 | Чередование способов подач. | 2 |
| 52 | Выбор места для выполнения нападающего удара | 1 |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 2 |
| 54 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | 1 |
| 55 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. | 2 |
|  | **Итого** | **14 ч** |
| **Март** | | |
| 56 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 2 |
| 57 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 1 |
| 58 | Выбор места при блокировании. | 2 |
| 59 | Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. | 1 |
| 60 | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 2 |
| 61 | Подача мяча в заданную зону. Учебная игра | 1 |
| 62 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. | 2 |
| 63 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. | 1 |
|  | **Итого** | **12 ч** |
| **Апрель** | | |
| 64 | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. | 2 |
| 65 | Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. | 1 |
| 66 | Нападающий удар с задней линии. | 2 |
| 67 | Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. | 1 |
| 68 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 69 | Учебные игры. | 1 |
| 70 | Верхняя передача мяча в         парах с шагом. | 1 |
| 71 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 |
| 72 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра | 1 |
| 73 | Приём мяча двумя руками снизу | 2 |
|  | **Итог** | **15 ч** |
| **Май** | | |
| 74 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 |
| 75 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. | 1 |
| 76 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 2 |
| 77 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |
| 78 | Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. | 2 |
| 79 | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 1 |
| 80 | Подача мяча в заданную зону. Учебная игра | 2 |
| 81 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. | 1 |
|  | **Итог** | **12 ч** |
| **Июнь** | | |
| 82 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 |
| 83 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола. | 1 |
| 84 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 2 |
| 85 | Выбор места для выполнения нападающего удара | 1 |
| 86 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 2 |
| 87 | Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 88 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 89 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. | 2 |
|  | **Итог** | **12 ч** |
|  | **Итог** | **134 ч** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Повторный инструктаж   по технике безопасности | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 30.11 |  |
| 24 | Двусторонняя игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 5.12 |  |
| 25 | Техника приема и   передача  мяча.  Игра  «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 7.12 |  |
| 26 | Техника приема и   передача  мяча.  Игра  «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 12.12 |  |
| 27 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 14.12 |  |
| 28 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 19.12 |  |
| 29 | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 21.12 |  |
| 30 | Верхняя передача мяча в          парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 26.12 |  |
| 31 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 11.01 |  |
| 32 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 16.01 |  |
| 33 | Верхняя передача мяча   в   парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 18.01 |  |
| 34 | Верхняя передача мяча   в   парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 23.01 |  |
| 35 | Нижняя прямая подача   и нижний прием мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 25.01 |  |
| 36 | Нижняя прямая подача   и нижний прием мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 30.01 |  |
| 37 | Прямой нападающий   удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 1.02 |  |
| 38 | Прямой нападающий   удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 6.02 |  |
| 39 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 8.02 |  |
| 40 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 13.02 |  |
| 41 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 15.02 |  |
| 42 | Комбинации из передвижений   и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 20.02 |  |
| 43 | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 22.02 |  |
| 44 | Комбинации из передвижений   и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 27.02 |  |
| 45 | Комбинации из передвижений   и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 1.03 |  |
| 46 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 6.03 |  |
| 47 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 13.03 |  |
| 48 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 15.03 |  |
| 49 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 20.03 |  |
| 50 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 22.03 |  |
| 51 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 3.04 |  |
| 52 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 5.04 |  |
| 53 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 10.04 |  |
| 54 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 12.04 |  |
| 55 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 17.04 |  |
| 56 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 19.04 |  |
| 57 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 20.04 |  |
| 58 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 24.04 |  |
| 59 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 26.04 |  |
| 60 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 3.05 |  |
| 61 | Прямой нападающий   удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 4.05 |  |
| 62 | Прямой нападающий   удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 8.05 |  |
| 63 | Верхняя передача мяча в          парах с шагом | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 10.05 |  |
| 64 | Верхняя передача мяча в          парах с шагом | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 15.05 |  |
| 65 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 17.05 |  |
| 66 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 22.05 |  |
| 67 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 24.05 |  |
| 68 | Соревнование.  Итоговое занятие | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы | 29.05 |  |